

# ARTI MARZIALI E FILOSOFIA

Percorsi tra forme e discipline  
del combattimento

a cura di Marcello Ghilardi

MIMESIS EDIZIONI (Milano – Udine)  
[www.mimesisedizioni.it](http://www.mimesisedizioni.it)  
[mimesis@mimesisedizioni.it](mailto:mimesis@mimesisedizioni.it)

Collana: *Il caffè dei filosofi*, n. xxx  
Isbn: 9788857564289

© 2019 – MIM EDIZIONI SRL  
Via Monfalcone, 17/19 – 20099  
Sesto San Giovanni (MI)  
Phone: +39 02 24861657 / 24416383

# INDICE

INTRODUZIONE <i>di Marcello Ghilardi</i>	7
---	---

NOTA SUI TESTI, SUI TERMINI TECNICI E SUI NOMI STRANIERI	17
--	----

## TRADIZIONI

LO ZEN NELL'ARTE DELLA SPADA: TRADUZIONE DELL' <i>ITTŌSAI SENSEI</i> <i>KENPŌSHO</i> <i>Aldo Tollini</i>	21
--	----

IL MOVIMENTO DEL CONCETTO: AZIONE MARZIALE, COMPETIZIONE E SACRIFICIO NELL'INDIA ANTICA <i>Krishna Del Toso</i>	47
---	----

IL ROTOLO NUDO DI MUSASHI <i>Leonardo Vittorio Arena</i>	73
---	----

## PRATICHE

SPAZIO-TEMPO E COSCIENZA. EVOLUZIONE CORPOREA E RICERCA SPIRITUALE IN AIKIDO <i>Marco Favretti</i>	85
--	----

IL CORPO ANIMOSO. VITALITÀ E DISCIPLINA DEL CORPO NEL TAIJQUAN <i>Salvatore Giammusso</i>	99
--	----

GLI STILI INTERNI DEL <i>GONGFU</i> CINESE <i>Luigi Zanini</i>	133
---	-----

## EDUCAZIONI

LE ARTI MARZIALI COME DISCIPLINE EDUCATIVE TRA COMBATTIMENTO  
E PERFORMANCE

*Francesca Antonacci* 161

IL KARATE COME EDUCAZIONE INATTUALE

*Andrea Zhok* 179

EDUCARE IL CONFLITTO

*Marcello Ghilardi* 193

GLI AUTORI 209

SALVATORE GIAMMUSSO\*

## IL CORPO ANIMOSO

### Vitalità e disciplina del corpo nel taijiquan

Nelle pagine che seguono cerco un approccio al taijiquan nella prospettiva di una fenomenologia della corporeità. Della parte storica dirò solo quanto basta a inquadrare il taijiquan nel suo contesto di origine; piuttosto seguirò il filo conduttore offerto dal classico trattato di Zhang Sanfeng sul taijiquan per mettere a fuoco il vissuto corporeo che si sperimenta nella pratica e i concetti generali che lo rendono comprensibile. In conclusione, propongo l'immagine dell'animosità quale risultato cui perviene il corpo educato al taijiquan: intendo una condizione paradossale di vitalità disciplinata, né del tutto attiva né del tutto passiva, grazie a cui si combatte senza combattere fluendo con il ritmo stesso della vita.

1. Il taijiquan è uno degli stili interni del *gong fu* cinese. *Gong fu* è un termine che non si riferisce in senso stretto all'arte marziale, ma indica in generale un duro lavoro che richiede tempo ed energia, e che però assicura anche un risultato degno di nota: e non solo all'esterno, dove si manifesta come evidente abilità in un'arte, ma anche a un livello più sottile, che riguarda la vitalità, la disciplina e l'armonia interna. Il taijiquan è dunque uno stile di combattimento che promette efficacia in combattimento e anche educazione dell'intera personalità. A differenza dei tanti stili "esterni" di *gong fu* basati sulla forza muscolare, su salti e acrobazie varie, il taijiquan accentua però gli aspetti "interni" dell'arte<sup>1</sup>. Si vedrà in seguito in cosa consistano questi aspetti interni. Giusto per anticipare il tema, diremo in breve che il praticante deve apprendere a divenire uno con

---

\* Università di Napoli "Federico II"

1 Per un'introduzione al taijiquan nel contesto delle arti marziali "interne", e più in generale delle arti marziali d'Oriente cfr. P. Crompton, *Il tai chi. Lo spirito di un'arte marziale*, Xenia, Milano 1993, in particolare le pp. 68-79.

la suprema polarità di yin e yang (taijiquan equivale a “Boxe della suprema polarità”), che è una delle intuizioni fondamentali dell’antica cosmologia cinese<sup>2</sup>.

Di questa concezione richiamo i tratti utili a comprendere il taijiquan come arte marziale e come meditazione in movimento. Cominciamo dalla sfuggente nozione di *Dao*. In sostanza, è indefinibile. Possiamo accostarci a questa nozione guardando all’ideogramma: una parte suggerisce l’idea del piede, della via, del cammino o del movimento; un’altra parte indica la testa. La combinazione dei due segni si riferisce all’unità cosmica poiché la testa sta spesso per il cielo e il piede in movimento per la terra<sup>3</sup>. Sebbene il *Dao* non possa essere racchiuso in definizioni, comprendiamo l’immagine veicolata dall’ideogramma: è l’itinerario di adeguamento al mutamento che scorre eternamente nell’universo. Questo mutamento si manifesta attraverso la dualità (il principio della polarità di yin e yang) e si è originato da un Vuoto (*wuji*) senza limiti<sup>4</sup>, che è anche la qualità dell’essere che precede il movimento. Per questo motivo ogni forma di taijiquan – indipendentemente dallo stile – si apre con una postura meditativa eretta e a essa fa ritorno, a significare che la polarità di yin e yang trae origine e fa ritorno al Vuoto. Quando sorge qualcosa dal *wuji*, la condizione di Vuoto cessa e si mani-

2 In questo senso si veda soprattutto P. Crompton, *op. cit.*, e Id., *Tai chi. I principi dell’antica arte cinese del movimento e dell’armonia*, Mondadori, Milano 2000; ricchi di riferimenti filosofici sono poi i testi di Jau Tsung Hwa, *Il Tao del tai-chi chuan*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1986, e Huang Chungliang Al, *Abbraccia la tigre, torna alla montagna*, Corbaccio, Milano 1998.

3 Cfr. S. Colegrave, *Yin und Yang: die Kräfte des Weiblichen und des Männlichen. Eine inspirierende Synthese von westlicher Psychologie und östlicher Weisheit*, Frankfurt am Main, Fischer-Taschenbuch-Verl., 1992, p. 14. Sulla polarità di yin e yang nel concetto del Dao si rinvia anche F. Kümmel, “Zur logischen Struktur des Tao”, in rete all’indirizzo: <http://www.friedrich-kuemmel.delphilosophen.html>. In relazione al contesto medico si può leggere un’ampia classificazione degli attributi dello yin e dello yang in Achim Eckert, *Manuale pratico di medicina cinese*, Hermes Edizioni, Roma 2001, pp. 16-19.

4 Sul concetto del Vuoto si vedano le osservazioni di G. Pasqualotto, *Estetica del vuoto. Arte e meditazione nelle culture d’Oriente*, Marsilio, Venezia 2006, in particolare le pp. 5-36, che mettono in luce la natura dialettica e trascendentale del concetto taoista del vuoto, analizzandone le ricadute pratiche. A una comparazione tra il pensiero greco e quello cinese è dedicato il saggio *Il Tao del Daodejing e l’Uno delle Enneadi*, in G. Pasqualotto, *East & West. Identità e dialogo interculturale*, Marsilio, Venezia 2003, pp. 121-135.

fešta la suprema polarità. Yin e yang sono forze opposte e complementari che operano in ogni fenomeno (dunque anche in qualsiasi momento e aspetto del confronto marziale). Il noto simbolo che le raffigura (*taijitu*) va letto in senso dinamico e diacronico: indica che ognuna di queste due forze non è separata, ma resta connessa e tende a passare nell'altra, così che il loro svolgersi forma una spirale aperta nel tempo. Questo è anche confermato dai rispettivi ideogrammi, che rappresentano il versante al sole e quello in ombra di una collina<sup>5</sup>. Gli ideogrammi suggeriscono sul piano visivo che gli aspetti della stessa montagna sono opposti e complementari. La suprema polarità di yin e yang coglie dunque gli aspetti dinamicamente interdipendenti e correlativi di ogni fenomeno. Dalla suprema polarità di yin e yang derivano poi gli otto trigrammi di base e i sessantaquattro esagrammi dell'*Yi Jing*, l'antico testo sapienziale e oracolare, i quali cercano di cogliere i mutamenti di una qualsiasi costellazione di fenomeni<sup>6</sup>.

All'intuizione della suprema polarità si affianca la teoria delle cinque fasi o "agenti" (*wu xing*)<sup>7</sup>. Secondo questa teoria acqua, legno, fuoco, terra e metallo sono simboli che alludono a qualità energetiche del movimento. I cinque agenti sono responsabili della gene-

5 Per l'etimologia degli ideogrammi cinesi rinvio in particolare a Léon Wieger, *Chinese Characters: Their Origin, Etymology, History, Classification and Signification: a Thorough Study from Chinese Documents*, tr. ing. di L. Davrou, Dover Publications, New York 1965, 86a.

6 Se si rappresenta lo yin con una linea spezzata (— —) e lo yang con una linea intera (—), la combinazione di yin e yang su base ternaria genera appunto otto trigrammi che vanno da quello composto da tre linee spezzate a quello formato da tre linee intere. La combinazione degli otto trigrammi tra loro permette lo sviluppo dei sessantaquattro esagrammi su cui si basa l'*Yi Jing*. Cfr. l'*Introduzione* di R. Wilhelm a *I King*, Astrolabio-Ubalchini, Roma 1950, in particolare le pp. 33-39; tra gli studi più recenti cfr. soprattutto G. Pasqualotto, *Otto trigrammi (ba gua) e immagine del grande culmine (taijitu)*, in Id., *Figure di pensiero. Opere e simboli nelle culture d'Oriente*, Marsilio, Venezia 2007, pp. 141-170.

7 Pasqualotto scrive giustamente che "in qualsiasi modo si voglia tradurre *xing* — con 'fasi', 'processi', o 'agenti', in ogni caso non è possibile renderlo con 'elementi' come si è fatto per molto tempo". In effetti il termine "elemento" potrebbe far pensare all'antica teoria greca dei quattro (o cinque) elementi. Invece nella cultura cinese il concetto di *xing* non sta per un elemento come sostanza materiale, bensì per un'energia, per una qualità specifica dell'universo. Cfr. G. Pasqualotto, *Figure di pensiero. Opere e simboli nelle culture d'Oriente*, cit., p. 109.

razione, equilibrio e trasformazione del reale, ricorrono in maniera ciclica e influiscono uno sull'altro secondo rapporti determinati. La fase “legno”, ad esempio, indica l'espansione verso l'esterno, che possiamo vedere nella concreta dinamica della vita vegetativa (ramificazione, radicamento, produzione di fogliame). Invece, l'agente “metallo”, visibile nella formazione dei fossili o dei cristalli minerali, rappresenta un movimento dall'esterno verso l'interno; ne deriva che ogni movimento di con-centrazione, da fuori verso dentro, sarà retto dall'agente “metallo”. A sua volta, la fase “fuoco” – osservabile nel concreto scoppiettare della fiamma – è presente in tutto quello che brucia, dal basso verso l'alto, ed è contraria al movimento “acqua”, che invece tende a inumidire e a scendere verso il basso. La terra rappresenta infine il momento di stasi e di inizio di un nuovo ciclo.

Senza entrare in ulteriori dettagli di questa concezione, ci basterà sottolineare che essa include anche i processi umani. Per questo vi si richiamano, tra l'altro, le arti mediche e le arti marziali interne: le regole energetiche sono infatti le stesse per la mano che cura e per la mano che colpisce, salvo che le finalità sono diverse<sup>8</sup>. In generale, il medico tradizionale cinese potrebbe decidere, ad esempio, di trattare una contrattura infiammata secondo il ciclo di controllo tra gli elementi: in questo caso dovrà ricorrere all'agente acqua, che è dominante sulla fase fuoco; e dunque userà aghi, erbe, massaggi, un regime dietetico basato sulle proprietà energetiche dei cibi (o quante altre tecniche la sua diagnosi dovesse ritenere opportune) per disperdere il fuoco in eccesso e ripristinare una condizione di equilibrio tra gli elementi<sup>9</sup>. Lo stesso principio è usato nelle arti marziali: un attacco diretto ed esplosivo, tipico del movimento fuoco, sarà controllato ricorrendo a tecniche morbide di assorbimento del colpo e di conduzione del movimento verso il basso, entrambe espressione della fase acqua. Questo principio è applicato nel taijiquan, ma anche negli altri due stili interni di *gong fu*, ossia lo *xing yi quan* (“boxe della

8 Per un approfondimento relativo alla sistematica medica cinese si rinvia ai contributi di Giovanni Maciocia, *I fondamenti della medicina cinese*, Elsevier Masson, Milano 2007; *La diagnosi in medicina cinese*, CEA, Milano 2005; *I canali di agopuntura: impiego clinico dei canali secondari e degli otto canali straordinari*, Elsevier Masson, Milano 2008.

9 Ho trattato i cicli dei cinque elementi nel mio contributo *Il corpo consapevole*, Mimesis, Milano 2012, cui rinvio per un approfondimento.



forma e dell'intenzione”), e il *bagua zhang* (“palmo degli otto tri-grammi”); e in fin dei conti, lo troviamo anche nelle arti giapponesi che discendono dal *jujitsu* e nell'*aikido*. L'idea guida è la stessa: una condizione di squilibrio può essere riequilibrata lavorando sull'energia disponibile in un determinato campo di forze.

Viene da sé descrivere a questo punto il concetto di *qi* (giapponese: *ki*; sanscrito: *prana*) sotteso alla concezione cinese del cosmo. La parola *qi* significa “energia”, ma con alcune significative differenze rispetto al concetto occidentale moderno. Quest'ultimo si riferisce alla capacità di svolgere un lavoro oggettivamente misurabile sul piano fisico ed esprimibile in termini matematici; invece il *qi* è una nozione molto ricca di implicazioni filosofiche, psicologiche e cosmologiche e non può essere ridotta a una formulazione fisico-matematica nel senso della scienza moderna. Ad esempio, il *qi* può essere facilmente sentito, specie nei palmi delle mani, e manipolato, ossia usato consapevolmente per fini marziali o terapeutici, ma – proprio come il Dao – non può esser definito in astratto.

Può essere utile allora accostarsi a questa sfuggente concezione per gradi, guardando innanzitutto alla lingua visiva degli ideogrammi. La versione moderna dell'ideogramma con cui si designa il *qi* si compone di due parti: la parte superiore mostra vapori o soffi che salgono dalla terra verso il cielo a formare nubi; nella parte inferiore riso bollente emana vapore. Nel suo insieme l'ideogramma lascia intendere l'unione di due elementi: uno ha un carattere “aereo”, è collegato al vapore, all'atmosfera e al respiro; l'altro rinvia invece alla terra e al nutrimento. *Qi* sta allora per il complesso delle forze che gli organismi ricavano dal cielo e dalla terra, e che entrano a far parte di un ciclo energetico di assunzione-restituzione. In termini più generali, possiamo dire allora che l'indefinibile *qi* altro non è se non una qualità generale della relazione corporea all'ambiente circostante. Anche lo stile dell'alimentazione, la qualità del tatto o la capacità di essere in ascolto sono espressione di un certo *qi*. Si intende che fenomeni di questo genere, quand'anche possano essere misurati, sono soprattutto modalità qualitative dell'esperienza, si riferiscono cioè ai processi energetici per come vengono vissuti su un piano esperienziale.

Ma non è tutto. La forma antica dell'ideogramma, da cui deriva quella moderna, dice qualcosa di più preciso che si aggiun-

ge a questo nucleo significativo. Nella parte superiore vediamo rappresentato un uomo che esala un soffio, e nella parte inferiore un fuoco<sup>10</sup>. L'immagine allude al processo di combustione e trasformazione energetica nell'essere umano<sup>11</sup>. Per comprendere cosa si intenda qui, dobbiamo chiamare in causa la mistica taoista. Sappiamo che il taoista antico aspirava a conseguire l'immortalità, che possiamo intendere in senso simbolico come una forma di illuminazione e di longevità<sup>12</sup>. Per questo fine, lavorava sulla propria essenza originaria (*jing*), ricevuta come dotazione biologica dai genitori all'atto del concepimento, in modo da trasformare il *jing* in *qi*, ossia in energia ben circolante nei meridiani corporei<sup>13</sup>. A differenza dell'ideogramma moderno, l'ideogramma antico non pone l'accento sulla qualità del ciclo organismo-ambiente; piuttosto rende visibile il fine della mistica taoista: un'alchimia interna, che ha il compito di raffinare gli strati più materiali dell'essere. Infatti, l'uso corretto (ossia non dilapidato in una vita malsana, e anzi nutrito in modo giusto con il cibo e con il respiro) del *jing* genera altra energia, il "*qi* prenatale" o "*qi* d'acqua"; e la pratica meditativa del vuoto mentale sublima in *shen* o spirito il *qi* ben circolante nel corpo.

Ritornando ora a uno sguardo di insieme sul taijiquan, si può riconoscere che l'arte comprende tutti questi principi. Troviamo la nozione del Vuoto, la suprema polarità di yin e yang, le cinque

10 Cfr. L. Wieger, *Chinese Characters*, cit., 99e, che gli attribuisce il significato di ispirare-espirare; cfr. anche il commento agli ideogrammi di E. Occhipinti, *Il Qigong. L'arte cinese del respiro*, Xenia, Milano 1995, p. 7.

11 Questo è l'aspetto che studiosi contemporanei profondamente versati nelle scienze moderne e nelle arti d'Oriente hanno messo in evidenza quando hanno parlato del *qi* come "energia elettromagnetica che circola nel corpo". Y. Jwing-Ming, *Le radici del Qigong cinese*, cit., p. 73. K.S. Cohen ha richiamato l'attenzione utilmente sui diversi correlati del concetto di *qi*, non solo la bioelettricità, ma anche i fenomeni biochimici e la bioluminescenza. Cfr. K.S. Cohen, *L'arte e la scienza del Qigong*, cit., pp. 66-86.

12 Cfr. B. Zhizhong, *Guida taoista alla longevità*, Milano, Il Castello, 1999. Per un approfondimento sul cammino iniziatico taoista verso il vuoto cfr. Pasqualotto, *Estetica del vuoto. Arte e meditazione nelle culture d'Oriente*, cit., in particolare le pp. 17-36.

13 Secondo il modello taoista il *qi* è rapportato al sistema sanguigno, a quello linfatico e a quello nervoso, ma se ne distingue poiché fluisce nei meridiani (comuni all'agopuntura, allo *shiatzu*, alla moxibustione, al *qigong* e alle arti marziali) che prendono nome dagli organi interni e nei meridiani supplementari.

fasi, gli otto trigrammi, e soprattutto il lavoro sul *qi*. Per questo i praticanti di taijiquan la ritengono la somma arte marziale; e anche se questo è un giudizio di parte che non è necessario condividere, è senz'altro vero che il taijiquan è lo stile interno più famoso e diffuso, e ha riscosso grandi attenzioni anche al di fuori dei circoli marziali. Forse il motivo del successo di stampa e di opinione pubblica sta proprio nella sua versatilità. Si pratica il taijiquan per fini diversi: come via di alchimia interna sulla scia del taoismo esoterico (penso ad esempio alla scuola del medico thailandese Mantak Chia)<sup>14</sup>, come ginnastica medica per la salute generale<sup>15</sup>, come meditazione in movimento, complementare alla meditazione seduta secondo la tradizione del buddhismo Chan-Zen sino-giapponese<sup>16</sup>. Queste forme di pratica si sono del tutto sganciate dalla finalità marziale, senza per questo perdere di vista i principi generali dell'arte. Ad esempio, nel caso della pratica meditativa della forma a solo, si tratta di diventare il *Dao* in movimento, ossia immedesimarsi in una condizione di Vuoto, che è energia, pienezza, totalità. Anche in questo caso occorre una mente ferma che ponga termine all'agitazione interiore integrando movimento corporeo, respiro e attenzione. Ritorno in seguito sul taijiquan come meditazione in movimento, che oggi è diffuso almeno quanto la pratica dell'arte marziale; ora inizio dal taijiquan come arte marziale e dal suo sfondo culturale e teorico.

2. I primi documenti scritti sulle origini del taijiquan risalgono alla prima metà del Seicento. Secondo queste fonti l'arte sarebbe stata inventata da Chen Wangting (1600-1680), un guerriero professionista e letterato che sotto la dinastia Ming (1368-1644) ebbe posizioni di potere<sup>17</sup>. Il taijiquan rimase a lungo patrimonio della famiglia Chen, che lo trasmise di generazione in generazione. Gli altri stili di taijiquan (Yang, Wu, Sun) sono tutti più moderni e risalgono

---

14 Cfr. M. Chia e J. Li, *La struttura interna del Tai Chi*, M.I.R. Edizioni, Firenze 1998.

15 Cfr. soprattutto L. Sotte, L. Pippa, D. Ferraro, *Ginnastica medica cinese*, Red Edizioni, Como 2000.

16 Per un approfondimento di questi aspetti rinvio al testo di Da Liu, *Tai Chi Chuan e meditazione*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1988.

17 Cfr. D. Siaw-Voon Sim, D. Gaffney, *Taijiquan stile Chen. L'origine dell'arte del Taijiquan*, M.I.R. Edizioni, Firenze 2005, p. 12.

all'Otto-Novecento<sup>18</sup>. Secondo una tradizione consolidata l'origine del taijiquan sarebbe ancora più lontana nel tempo; già nel Seicento si attribuiva al saggio taoista Zhang Sanfeng il merito di averlo inventato tra il Duecento e il Trecento<sup>19</sup>. Senza entrare nei dettagli della controversia sulle origini del taijiquan, possiamo dire che ogni stile, al di là delle sue particolarità, condivide con gli altri l'influsso taoistico (ma in parte anche buddhistico)<sup>20</sup>. L'attribuzione a Zhang Sanfeng è sufficiente per discutere i principi che il taijiquan deriva dal taoismo.

Già i racconti in cui si narra come Zhang Sanfeng diede origine al taijiquan dicono parecchio. Pare che Zhang Sanfeng vide (o taoisticamente sognò) un serpente e una gru combattere: con un gran battito d'ali la gru cercava di colpire il serpente, ma questo si muoveva appena; gli bastava un piccolo movimento circolare per schivarla. Egli comprese allora che l'arte di "cedere" (nel senso che vedremo più avanti in questo scritto) e assorbire i colpi adottando movimenti circolari prevale sulla rigidità dell'aggressore. Secondo questa narrazione sarebbe giusto pensare alla "scoperta" del taijiquan per imitazione dei movimenti naturali. Ma un'altra versione della storia fa pensare piuttosto a un'invenzione, anche se nel rispetto dei principi taoistici. Si racconta infatti che Zhang Sanfeng vide alcuni monaci della montagna Wudang lottare tra loro e gli sembrarono goffi: il loro movimento non era equilibrato perché usavano troppa forza fisica e si sbilanciavano da sé; in altri termini, lo yang era troppo

18 Per una descrizione comparata dei diversi stili di *taiji* rinvio a Wong Kiew Kit, *Il libro del Tai Chi Chuan*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1998.

19 Sulla figura di Zhang Sanfeng cfr. soprattutto, J. Tsung Hwa, *Il Tao del tai-chi chuan*, cit., pp. 13-18.

20 Non sempre questo influsso è stato colto in maniera adeguata. Giustamente invece Chang Dsu Yao e Roberto Fassi insistono su una serie di aspetti, tra cui il fatto che il taijiquan deriva in qualche misura dallo Shao Lin Chuan, sviluppato proprio nel luogo dove aveva insegnato Bodhidharma, il patriarca indiano che portò il buddhismo in Cina. Come nello zen si cerca il risveglio attraverso l'esperienza interiore del vuoto, così nell'esperienza marziale si ricerca la non-mente (*mushin*), uno stato mentale libero da condizionamenti di rabbia o paura: da questo stato di vuoto si risponde alla realtà non con un concetto o un ragionamento, ma attraverso il movimento creativo del corpo. C'è infine un aspetto più sottile: il taijiquan è un'arte marziale di autodifesa che non persegue l'eliminazione fisica dell'avversario, in conformità agli ideali di non violenza del buddhismo. Cfr. C. Dsu Yao, R. Fassi, *Il Tai Chi Chuan. Il segreto dell'energia vitale*, De Vecchi, Milano 1997, pp. 29-30.

prevalente sullo yin. Il taijiquan sarebbe dunque stato creato come tecnica per equilibrare lo yin e lo yang nel movimento.

Di sicuro c'è molto di leggendario in queste storie, che in fondo sono interpretazioni retrospettive. Ma tra le righe lasciano trasparire qualcosa che è di centrale importanza nella pratica dell'arte: ossia la "cedevolezza" (o anche morbidezza) nel movimento, che richiede ascolto dell'altro, equilibrio, adesione, coordinazione e prontezza più che muscoli. Per questo il taijiquan è diverso dalla maggior parte delle arti marziali: infatti, non reagisce alla forza con la forza, ma si serve di movimenti circolari grazie ai quali rivolge l'energia dell'aggressore contro di lui. Ai livelli avanzati o della maestria, si neutralizzano gli attacchi senza perdere il proprio centro, rimanendo "vuoti", immobili interiormente, senza attaccamento né paura, anzi – nel senso che vedremo meglio più avanti – "investendo nella perdita". Come dice il classico taoista, "si uccide con una spada presa in prestito"<sup>21</sup>.

Va da sé che un tale livello, in cui si combatte senza combattere – secondo lo spirito di Sun Tsu –, si raggiunge attraverso un lungo *training*. Occorre che il corpo comprenda i principi taoistici che troviamo nel classico attribuito a Lao Tze. Leggiamo ad esempio che "il molle e il debole vincono il duro e il forte"<sup>22</sup>. Lo stesso tono si legge in un passaggio successivo: "La cosa più molle al mondo si precipita contro la più dura al mondo. Niente al mondo è più molle e debole dell'acqua; ma nell'avventarsi contro ciò che è duro e forte, niente può superarla... Così io so che il Non-agire ha il sopravvento"<sup>23</sup>. In questi passaggi si afferma l'idea secondo cui l'acqua è elemento più forte in natura proprio perché è il più "molle" e cedevole di tutti. Il non-agire (*wuwei*) menzionato in conclusione non è una forma di passiva remissività, quanto piuttosto una virtù: appunto una qualità eccellente dell'intera personalità, grazie a cui si rimane vuoti e sensibili, pronti a muoversi in modo fluido adattandosi a ciò che è rigido per sgretolarlo. Un ulteriore luogo servirà a completare il quadro:

---

21 Cfr. *infra*, nota 227.

22 Lao Tzu, *Tao-tê-ching*, cap. 36, tr. it. di Augusto Shantena Sabbadini, Fabbri Editore, Milano 1997, p. 90.

23 Ivi, cap. 43, p. 103.

Quando nasce, l'uomo è tenero e debole; quando muore, è duro e rigido. I diecimila esseri, piante e alberi, durante la vita sono teneri e fragili; quando muoiono, sono secchi e appassiti. Perché ciò che è duro e rigido è servo della morte; ciò che è tenero e debole è servo della vita. Dunque: se un'arma è troppo rigida viene distrutta; se un albero è troppo rigido si spezza.<sup>24</sup>

Troviamo qui formulata un'intuizione fondamentale del taoismo: ogni vivente è tenero a confronto di quello che è privo di vita. Ma allora la flessibile cedevolezza è più vicina alla vita rispetto alla rigidità: infatti quest'ultima è dura e moralmente intransigente, per cui è come se fosse già morta, visto che non si flette, ma si rompe e si spezza. Seguire il *Dao*, manifestare il *Dao* in movimento, richiede in primo luogo che il corpo diventi flessibile e cedevole come l'acqua, che non ha forma e si adatta a ogni circostanza. Il serpente che Zhang Sanfeng vide combattere fluiva come un'onda; e rimanendo centrato con poco sforzo, riuscì a far desistere la gru. Ecco dunque il senso del "Non-agire" taoistico: vincere il rigido con la morbidezza; così "la quiete domina l'agitazione"<sup>25</sup>.

Zhang Sanfeng si richiama in modo esplicito a questo e altri principi taoistici nel trattato sul taijiquan che gli viene attribuito<sup>26</sup>.

Quando cominci a muoverti – vi si legge –, che il corpo sia leggero e agile. Ogni parte del corpo sia collegata a tutte le altre.

Si dovrebbe espandere l'energia interna, farla vibrare come il battito di un tamburo. Lo spirito dovrebbe condensarsi all'interno del corpo.

Quando esegui il tai chi, che esso sia perfetto; non consentire alcuna imperfezione. La forma deve essere omogenea senza irregolarità, e continua, senza che vi sia spazio per alcuna interruzione.

Si accenna in apertura all'agilità e alla leggerezza, qualità del movimento che sono opposte ai movimenti "duri" basati sulla forza mu-

24 Ivi, cap. 76, p. 158.

25 Ivi, cap. 26, p. 70.

26 Per il testo del trattato, arricchito da commenti, cfr. L. Waysun, *I classici del T'ai chi*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1996, pp. 91-99; cfr. anche Y. Jwing-Ming, *La via del Tai Chi Chuan. Parole segrete degli antichi maestri*, Il punto di incontro, Vicenza 2001, pp. 15-28 (riporta anche il testo cinese e un utile glossario). Il testo è molto denso e richiederebbe un commento a sé stante, che sarebbe auspicabile. Qui lo assumiamo come base per aprire la strada a un discorso sul vissuto del corpo nella pratica del taijiquan.

scolare, di cui si è detto. Poi si introduce un concetto nuovo: cioè che ogni parte del corpo sia collegata a tutte le altre. Si rimane sorpresi di fronte a questa affermazione: è ovvio che in un organismo le diverse parti abbiano un'unità funzionale; ma il testo intende dire che il corpo deve *potersi* muovere come un'unità. È una questione di potenzialità.

Ora – come tutti sanno per esperienza diretta – questo è tutt'altro che ovvio. Diciamo pure che è difficile. Sappiamo da cosa dipendono gli aspetti disarmonici nel movimento corporeo, anche in assenza di patologie invalidanti: la psicosomatica e la bioenergetica a partire da Reich ci insegnano che, sotto la pressione dei conflitti inconsci e del rapporto con la realtà, l'unità funzionale dello psicosoma può irrigidirsi in blocchi, in tensioni muscolari specifiche che diventano con il passare del tempo croniche. Nella vita di tutti i giorni proprio questo carico inconscio grava sul corpo, e il movimento risulta per lo meno inestetico, se non inefficace e spezzato: vorrebbe rappresentare un senso e realizzare scopi con l'azione, ma non vi riesce del tutto perché il corpo è contratto e resiste a se stesso. Di qui la mancanza di coordinazione tra alto e basso, destra e sinistra, avanti e indietro. Si comprende allora l'importanza di quanto sostiene Zhang Sanfeng in apertura del suo trattato: serve un movimento armonico che capovolga le condizioni diffuse di scarsa coordinazione. Per questo la pratica del taijiquan è anche un lavoro sull'integrazione del corpo: attraverso la lenta ripetizione dei movimenti, coordinata con il respiro e la giusta attenzione, il *training* mira a superare quella scissione per cui il corpo è di ostacolo a se stesso, e a ripristinare la sua naturale unità funzionale, che negli animali è del tutto naturale. Le qualità di cui si parla nel testo, l'agilità, la leggerezza, l'omogeneità, la regolarità e continuità del movimento, sono virtù di un corpo sciolto e rilassato. Anche nel *training* moderno il primo passo sta nel lasciare andare le tensioni inutili e nell'*essere* pienamente nel proprio corpo, da fermi e in movimento; ai livelli più progrediti l'apprendistato nei diversi stili punta proprio agli obiettivi additati da Zhang Sanfeng: il corpo deve integrare destra e sinistra, alto e basso, avanti e indietro, e scorrere con continuità da una forma all'altra nella sequenza.

L'energia, il *qi*, è radicata ai piedi, si trasferisce nelle gambe, è controllata dalla vita e si sposta, infine, lungo la schiena fino alle braccia e alla punta delle dita.

Quando trasferisci il *qi* dai piedi alla vita, il corpo agisce come se tutte le parti fossero una cosa sola; ciò ti consente di avanzare e arretrare liberamente controllando l'equilibrio e la posizione. Se non riesci, perdi il controllo dell'intero sistema corporeo. Il solo rimedio a tale problema è la verifica della posizione.

L'applicazione dei principi favorisce il movimento fluido del tai chi in ogni direzione: avanzare, arretrare, spostarsi verso destra e verso sinistra.

In tutto ciò, si dia risalto all'uso della mente nel controllo dei movimenti, e non semplicemente a quello dei muscoli esterni. È necessario seguire il principio tai chi degli opposti: quando ti muovi verso l'alto, che la tua mente sia consapevole del basso; quando avanzi, che la tua mente tenga presente anche l'arretrare; quando ti sposti sul lato sinistro, che la tua mente presti contemporaneamente attenzione al lato destro, così che quando la mente sta salendo, essa stia anche scendendo.

Tali principi sono collegati al movimento tai chi così come sradicare un oggetto, distruggendone quindi le fondamenta, lo fa cadere più in fretta.

Abbiamo ricordato prima che il taoismo antico aveva sviluppato tecniche per la buona circolazione del *qi* o energia vitale nei meridiani corporei, sia per un fine generale di salute, sia per un fine ascetico-meditativo. Zhang Sanfeng parla ora del *qi* nel contesto dell'arte marziale. Come va intesa questa affermazione? Intanto appare subito plausibile che un corpo rilassato e libero da tensioni inutili sia non solo più leggero e agile, ma anche più "morbido" e capace di vibrare con energia. Ma nel testo si dice anche qualcosa sull'integrazione di mente, energia e movimento corporeo. Leggiamo infatti che il praticante si concentra per condurre il *qi* dalle gambe alle mani passando per il centro vitale. Questo significa che il movimento sarà basato sull'energia interna, legata al respiro, che media e tiene insieme la componente intenzionale e la struttura scheletrico-muscolare.

Non è facile parlare di questa qualità vissuta del movimento, che invece si comprende come cosa ovvia ai livelli avanzati dell'arte. Possiamo trovare una chiave di accesso guardando ai principi di cui si parla nel testo. Si accenna innanzitutto al radicamento di piedi e gambe. Zhang Sanfeng ci spiega che dalla spinta delle radici, da piedi e gambe, si ricava la forza; la si conduce attraverso la vita e la schiena e la si proietta con le braccia e le mani. Per ottenere questo radicamento, si sposta il baricentro fisico – e anche quello mentale



– più in basso. Questo va in controtendenza rispetto all’esperienza comune, in cui di solito si tende a portare il peso verso l’alto. Psicologia e psicopatologia ci fanno comprendere perché: stati d’ansia, insicurezza, tensioni croniche a livello pelvico connesse a problematiche di ordine psicosessuale rendono problematico fidarsi delle gambe, ragione per cui il centro psicofisico tende a spostarsi più in alto. Si crea in questo modo un circolo vizioso: l’elevata posizione del baricentro alimenta la paura di cadere, la rigidità, il bisogno di sostenersi “dall’alto”; e questi stati, a loro volta, consolidano la “fuga” dal basso. Ma non è necessario chiamare in causa sindromi specifiche; basta un’ordinaria situazione di stress a spiegare questo ritirarsi verso l’alto, in una sorta di difesa dello psichismo, che risulta poi in piena sintonia con il generale orientamento intellettualistico della cultura e degli stili di vita contemporanei. Invece, per quanto paradossale possa suonare, il corpo che incarna il principio taoista andrà in alto solo dopo essere andato verso il basso: e cioè, proietterà forza verso l’alto, ricavando una spinta elastica dai piedi e dalle gambe. Viene in mente il mito di Anteo, il gigante che al contatto con la terra riceveva sempre nuova forza. Il semidio Eracle – per quanto potente – riuscì ad avere la meglio su di lui solo grazie allo stratagemma di staccarlo dal suolo, recidendo così il legame con la scaturigine delle sue forze. Così, anche il corpo educato al taijiquan è legato energeticamente alla terra, e finché dura questo legame, le fondamenta sono salde, per cui non sarà facile venire sradicati, come appunto dice il testo.

Ma – come accennavo – questo radicamento non dipende solo dalla posizione del baricentro fisico. Zhang Sanfeng lo lascia intendere quando afferma che serve soprattutto il controllo mentale del movimento, e non la forza muscolare proveniente dalle spalle e dalle braccia. Ma che significa questo? Il testo stesso lo suggerisce più avanti: per controllo mentale si intende una distribuzione diffusa dell’attenzione, che integri gli aspetti opposti; quando ci si muove verso l’alto con la spinta dei palmi, si rimane consapevoli del basso, con l’attenzione rivolta al radicamento dei piedi (allo *yong quan* – punto 1 nel meridiano ascendente dei reni); e quando ci si muove verso il basso, ad esempio in un momento di ritirata o cedevolezza strategica, si resta consapevoli dell’alto, con l’attenzione rivolta alla sommità del capo (al *baihui* – punto 20

del canale vaso-governatore, punto di raccolta dell'energia yang). Lo stesso vale per l'avanti e l'indietro, per la destra e la sinistra. Non è difficile riconoscere qui un modello *globale* di attenzione; e questo corrisponde per intero a quanto vediamo raffigurato nel simbolo del *taijitu*. Su un piano bidimensionale il *taijitu* descrive movimenti circolari e spiraliformi; ma su un piano tridimensionale questi stessi movimenti tracciano i contorni di un globo, di una sfera che può variare verso, angolo e centro di rotazione. Se ci si muove come una sfera, allora le parti del corpo integreranno nel movimento ogni direzione; se non ci riesce, allora si perderà il controllo e si verrà sradicati da un avversario più radicato<sup>27</sup>. Insomma, il punto essenziale è l'integrazione degli opposti, e senza di essa, si perde facilmente il centro e ci si sradica da soli.

La netta separazione del positivo dal negativo deve accompagnarsi alla netta individuazione del sostanziale e dell'insostanziale. Il corpo intero, integrato dalla connessione di tutte le parti, diviene un rapporto esteso di unità d'energia positiva e negativa, ciascuna delle quali deve essere interrelata, affinché tra loro non vi sia alcuna interruzione.

Nella lunga forma il corpo deve muoversi come lo scorrere cadenzato dell'acqua di un fiume o come l'avvicinarsi delle onde dell'oceano.

Nella lunga forma parare, ritirarsi ruotando, premere, spingere, tirare verso il basso, dividere, colpo di gomito e colpo di spalla sono dette le forme degli otto diagrammi, il movimento che comprende le otto direzioni. La posizione in piedi, l'avanzare, il ritirarsi, il guardare a sinistra, il fissare a destra e l'equilibrio centrale sono detti i passi dei cinque stili. Parare, ritirarsi ruotando, premere e spingere sono detti le quattro direzioni cardinali. Tirare verso il basso, dividere, colpo di gomito e colpo di spalla sono detti le quattro diagonali. L'avanzare, il ritirarsi, il guardare a sinistra, il fissare a destra e l'equilibrio centrale sono detti, rispettivamente, metallo, legno, acqua, fuoco e terra. Quando le forme si combinano sono dette i tredici stili originari del tai chi.<sup>28</sup>

27 Ma in realtà non c'è bisogno di ricorrere ad avversari esterni; per perdere il centro e trovarsi in equilibrio precario, basta poco. Può essere la scarsa attenzione oppure un respiro mal controllato o privo di energia, vista l'importanza del respiro, che media tra l'attenzione e la struttura scheletrico-muscolare, e consente di muovere il *qi* in modo efficace.

28 Cfr. *Trattato del maestro Zhang Sanfeng*, in L. Waysun, *op. cit.*, 91-95.

Nella parte finale il testo si richiama ai principi e alla numerologia taoisti. Leggiamo che il positivo va separato dal negativo e, alla stessa maniera, il sostanziale dall'insostanziale. Per comprendere questo passaggio, occorre tenere presente quanto è stato affermato in precedenza, ossia che il corpo educato ai principi taoistici si muove come una sfera dinamica che integra gli opposti. Il testo riprende ora questo discorso da un altro punto di vista. Qui ci spiega che il corpo fluisce in modo continuo e cadenzato nell'esecuzione della forma perché contiene in sé il pieno e il vuoto, ovvero le parti positive o yang (o sostanziali) sono connesse alle parti negative o yin (o insostanziali). Continuità e ritmo si basano sulla polarità dinamica di yin e yang, simboleggiata dal numero due.

Si noti che la suprema polarità è un principio di movimento, non una tecnica determinata; e per questo va interpretato in modo creativo. Mi limito a un paio di esempi, cominciando dal lavoro delle gambe. Secondo il principio taoista, il peso va passato con gradualità da una gamba (piena) a un'altra (vuota) e non sarà mai su entrambe le gambe, salvo all'inizio e alla fine della forma. Trasponendo il discorso al lavoro delle braccia, il risultato non cambia: ci dovrà essere sempre un'alternanza dinamica di pieno e vuoto. Così, se un braccio assesta un colpo, andrà considerato pieno, ma allora l'altro braccio dovrà essere vuoto, rilassato, morbido, per poter fluire secondo la necessità; e se, al contrario, si subisce una presa, poniamo, al polso, allora il polso dovrà diventare vuoto e cedevole, lasciando la sostanzialità al gomito e alla spalla e/o all'altro braccio. Questo modello di movimento distingue solo relativamente tra positivo e negativo, poiché il positivo o sostanziale – una volta raggiunta la sua acme – tende a passare in modo graduale nel negativo o insostanziale. Ancora una volta conviene figurarsi una sfera, che è unitaria, ma ruotando integra e inverte i rapporti tra gli opposti.

Il corpo che si muove come una sfera può assecondare ogni situazione ricercando un nuovo centro di equilibrio. Questo è il significato dei "passi dei cinque stili" menzionati nel testo. Il riferimento al numero cinque richiama le cinque fasi o movimenti dell'energia secondo la cosmologia cinese, di cui si è parlato<sup>29</sup>. Troviamo poi menzionate otto forme corrispondenti al senso degli otto trigram-

---

29 Cfr. *supra*, pp. 101-102.

mi, che – come si è detto in apertura – sono derivati dallo sviluppo combinatorio della suprema polarità di yin e yang. Le otto forme e i cinque passi danno origine ai tredici stili originari del taijiquan. Dalla combinazione di questi tipi generali del movimento i maestri sviluppano tecniche di combattimento (e questo è precisamente il lavoro del taijiquan come arte marziale)<sup>30</sup>, ivi inclusi colpi, proiezioni, calci e prese, uso delle armi e, infine, combattimento a due e combattimento libero.

Nelle forme a solo dei diversi stili non sono visibili le tecniche in tutte le loro potenzialità, ma si riconoscono le posture, che mostrano possibilità semplici di utilizzare il corpo nello spazio secondo i principi taoistici. Il buon praticante sa che questi principi sono più importanti delle tecniche in senso stretto, perché quest'ultime sono limitate, mentre il principio è creativo e dà origine a interpretazioni e ad applicazioni illimitate. Mi limito a fare un esempio significativo. Consideriamo il movimento *lu*, tradotto solitamente con “ritirarsi ruotando”. Esso corrisponde al trigramma composto da tre linee spezzate e rappresenta un'energia che è il massimo dello yin, incarna cioè la piena cedevolezza. Ma qui “cedevolezza” è l'esatto opposto di un'inerte passività poiché il movimento *lu* assorbe la forza dell'avversario e la usa per metterlo fuori combattimento<sup>31</sup>.

30 Per una trattazione di questi movimenti fondamentali e delle loro applicazioni marziali rinvio a Y. Jwing-Ming, *Taijiquan, Classical Yang Style*, Ymma, Boston 1999, pp. 112-128.

31 A Eugen Herrigel si deve una bella considerazione sul principio della “cedevolezza”, maturata sul difficile terreno dell'arte di tirare con l'arco: “Riuscire dopo un anno – egli scrive – a tendere l'arco ‘spiritualmente’, cioè con potenza eppure senza fatica, non è certo un risultato sconvolgente. Eppure me ne accontentai: cominciavo a comprendere perché si chiami ‘arte mite’ quel modo di autodifesa elevata a sistema che abbatte l'avversario col cedere inaspettatamente, elasticamente e senza dispendio di forze al suo attacco impetuoso, ottenendo così che la sua forza si rivolga contro lui stesso. Da tempi immemorabili essa ha per archetipo l'acqua, che sempre cede e mai recede, così che Lao-Tzu può dire saggiamente che la giusta via è simile all'acqua, che adeguandosi a tutto, a tutto è adatta”. Cfr. E. Herrigel, *Lo zen e il tiro con l'arco*, Adelphi, Milano 1975. Sul principio della cedevolezza nelle arti marziali giapponesi cfr. O. Ratti, A. Westbrook, *Aikido e la sfera dinamica*, Edizioni Mediterranee, Roma 1992, in particolare il cap. V sulle strategie di difesa *aiki*, pp. 63 e ss. Tra i classici cinesi di strategia psicologico-militare cfr. *I 36 stratagemmi*, tr. it. di G. Magi, Il punto di incontro, Vicenza 2003, in particolare il terzo stratagemma, *Uccidere con una spada presa in prestito*.

Dell'efficacia di questa strategia non si può dubitare se si considera che anche arti giapponesi come il judo e l'aikido giapponese vi si richiamano. Nel contesto del taijiquan il principio della “cedevolezza” (giapp.: *ju*) si può equiparare a una ritirata strategica che rimane nel pieno controllo dell'avversario. Chi usa una strategia *lu* ruota a partire dal *dan tian*, il “campo di cinabro” della medicina tradizionale cinese (posto tre-quattro dita sotto l'ombelico), mentre le braccia aderiscono alle estremità dell'avversario. Grazie a questo controllo a partire dalla vita, viene a formarsi una sfera dinamica che assorbe l'energia esterna: sfruttando questa forza, il praticante si radica a terra e conduce l'energia in senso tangenziale alla rotazione nelle otto direzioni corrispondenti agli otto trigrammi dell'*Yi Jing*. Quando l'energia propulsiva dell'avversario è del tutto dispersa dalla rotazione, il praticante di taijiquan avanza (fase yang, tre linee intere negli otto trigrammi), terminando di solito con una presa (*qin na*). Qui il principio taoista della cedevolezza e quello buddhista della non-violenza si rinforzano l'uno con l'altro. Combinando la rotazione con una presa (o con una proiezione), si neutralizza l'aggressione senza inutili violenze e senza sforzo: basta poca energia per controllare una forza lineare e condurla lungo una tangente. Nei classici del taijiquan si dice infatti: “Usare cento grammi per deviare quattrocento chili”.

Si notino a questo punto le sottili implicazioni del principio di cedevolezza. Non si tratta di una mera rotazione intorno al proprio asse; serve un'adeguata disposizione di spirito: si riesce per davvero a essere “cedevoli” quando non si risponde alla forza con la forza, ma – da una condizione di vuoto mentale – si aderisce alla forza dell'avversario per disperderla e bloccarla. Senonché, questa condizione di vuoto come potenzialità aperta richiede che uno abbia lasciato ogni anticipazione e ogni immagine relativa a vantaggio e svantaggio. Suona come un paradosso: pare del tutto naturale che in una situazione di conflitto gli sforzi siano ottimizzati per ottenere un risultato vantaggioso, del massimo vantaggio possibile; e invece il principio di cedevolezza capovolge questa logica del senso comune. Per combattere con efficacia – così lo possiamo riformulare –, va lasciata andare ogni rappresentazione relativa a vittoria e sconfitta; e solo chi riesce a rimanere fluido, vuoto, a contatto con l'altro da sé, a cedere, per così dire a “investire nella perdita” (*investing in*

loss)<sup>32</sup> – che in ultima analisi significa investire nella perdita dell’ego e liberarsi dalla logica egocentrica di vittoria e sconfitta –, solo costui trae la forza dall’antagonista e lo sconfigge con la sua stessa forza. Il che si spiega: se uno è pieno di idee, schemi e anticipazioni riguardo a ogni singola mossa, impiegherà troppo tempo a muoversi e non riuscirà a stare al passo del *Dao* in movimento; e se è troppo pieno della sua energia e del suo sforzo, finirà con il mettere fuori gioco se stesso con il suo orgoglio. Si pensi a quanto avviene in certe arti marziali (ma a volte questo dipende anche dalla superficialità degli istruttori) in cui l’insegnamento avviene trasmettendo routine relative a tecniche fisse e stereotipate, magari impiegando molta forza fisica. Il taijiquan è l’esatto opposto: punta infatti alla fantasia motoria e a quella creatività che emerge spontaneamente quando il corpo ha raggiunto un livello adeguato di rilassamento. Ai livelli più elevati dell’arte, la cedevolezza richiede che si comprenda il vuoto, ovvero – in termini taoistici – il non-agire: allora si realizza pure che “investire nella perdita” è importante, ma non c’è *nessuno* che lo faccia: avviene e basta.

Non è facile maturare una tale condizione mentale, che va vista come un risultato, frutto del più raffinato *gong fu*, anche se di per sé è semplice come acqua che scorre. Parliamo di un atteggiamento che – come insegna il *Sutra del Diamante*<sup>33</sup> – non si attacca a nessuna forma illusoria ed è libero da attaccamento e paura: non desidera conseguire né teme di perdere alcunché, e si limita a fluire con il variare della situazione, avvalendosi delle energie disponibili. Possiamo dire allora che la rotazione del corpo intorno al proprio centro è solo uno dei possibili aspetti del principio di cedevolezza, che non si esaurisce nell’uso marziale del corpo. La cedevolezza è ad esempio la caratteristica del bambù, che sotto le sferzate degli elementi si flette, ma non si spezza, mentre un albero rigido perderà i suoi rami. Al limite, è *lu*

32 Cfr. C. Man Ching, *Cheng Tzu's Thirteen Treatises on T'ai Chi Ch'uan*, Berkeley, North Atlantic Books, Berkeley (CA) 1985, p. 22: “Quando dico ‘apprendere a investire nella perdita’, chi è che fa questo? Investire nella perdita è permettere agli altri di usare la forza per attaccare senza usare una benché minima forza per difendersi. Al contrario si conduce via la forza di un avversario di modo che risulta inutile”.

33 Cfr. *Vajracchedikasutra. Il sutra della fenditrice del fulmine*, in R. Gnoli (a cura di), *La rivelazione del Buddha*, vol. II: Il grande veicolo, Mondadori, Milano 2004, in particolare le pp. 79-80.

anche la strategia di un dialogo in cui un partecipante volga contro il suo antagonista gli argomenti che quest'ultimo ha utilizzato. Dal punto di vista biomeccanico, *lu* indica una rotante cedevolezza, ma il presupposto di questa strategia di movimento è dunque più vasto: si riferisce alla condizione di una mente che non è attaccata ad alcuna forma ed è potenzialmente aperta a tutte le transizioni.

3. Per il discorso che qui stiamo svolgendo questa distinzione è rilevante. Essa ci permette di distinguere fra taijiquan come arte marziale e come pratica della forma a solo quale meditazione in movimento. Nel taijiquan è incluso tutto il bagaglio tecnico che distingue ogni arte marziale degna di questo nome<sup>34</sup>: come si diceva, colpi, proiezioni, prese, lo studio delle armi (spada, sciabola, bastone e lancia), lo studio delle applicazioni nella forma a due (*tui shou*) e il combattimento libero (*san shou*). Ma il taijiquan come arte marziale è solo una parte dell'arte di muoversi secondo i principi taoistici. Come accennavo in apertura, nella stessa tradizione del taijiquan c'è tutto un filone che si richiama alla mistica taoista e in parte anche buddhista (ad esempio, nel Ch'an cinese e nello zen giapponese l'influsso taoista è notevole, e in queste tradizioni il taijiquan è una pratica zen in movimento), per non parlare di altri orientamenti più moderni, che provengono dalla medicina tradizionale cinese e guardano a forme semplificate del taijiquan come ginnastica medica per la promozione della salute. Sia pure con accenti diversi, questi diversi filoni hanno reso autonoma la pratica della forma a solo, ovvero esercizi specifici tratti da essa. È del tutto legittimo parlare allora del taijiquan anche come pratica di consapevolezza in movimento che non implica di per sé la dimensione marziale: voglio dire che la pratica della forma a solo è già di per sé completa come lavoro che integra la postura corporea con la dimensione energetica

---

34 Una trattazione del taiji marziale che tiene ben presenti i principi filosofici dell'arte si può leggere in Paul Crompton, *Tai chi for Two. The Practice of Push Hands*, Paul Crompton Ltd, London 1999; e Id., *T'ai chi Combat*, Paul Crompton Ltd, London 1994. Per quanto riguarda lo stile Yang, il più diffuso, rinvio soprattutto ai numerosi scritti di Yang Jwing Ming, tra cui in particolare *Taiji Theory and Martial Power*, Ymma, Boston 1986; Id., *Taijiquan Martial Applications*, Ymma, Boston 1986; sull'arte delle prese, leve e bloccaggi cfr. Id., *Taiji Chin Na-The Seizing Art of Taijiquan*, Ymma, Boston 1995; sull'arte della spada cfr. Id., *Taiji Sword-Classical Yang Style*, Ymma, Boston 1999.

e quella mentale<sup>35</sup>. Ai principi del taijiquan come meditazione in movimento vogliamo ora volgere più da vicino lo sguardo. Senza pretendere che la lingua renda conto pienamente della magia del movimento, cercherò di tracciare un ambito concettuale che la renda comprensibile.

Quando si guarda un maestro eseguire una forma di taijiquan, sembra di vedere qualcosa di naturale: per l'appunto acqua che scorre. Lo aveva detto già Zhang Sanfeng: “Nella lunga forma il corpo deve muoversi come lo scorrere cadenzato dell’acqua di un fiume o come l’avvicinarsi delle onde dell’oceano”<sup>36</sup>. Al culmine dell’arte, ci si muove con ritmo e con naturalezza. In altri termini, un maestro manifesta armonia nel movimento (ma anche nella quiete): e questo significa sensibilità, ricettività, spontaneità e, insomma, libertà. Quest’armonia ha anche un effetto estetico che non lascia indifferente chi guarda. Osservando il movimento, il principiante rimane dapprima preso dalla bellezza; e poi magari sarà tentato di capirci qualcosa per via intellettuale: ad esempio, nominando la sequenza di posture (tale è infatti una forma di taijiquan, a prescindere dallo stile), identificando i tipi di energie racchiusi in una specifica posizione, e magari anche le tecniche marziali che possono derivarne<sup>37</sup>. Questo è un approccio utile all’inizio, ma di per sé non penetra nell’armonia del movimento, che pare avere qualcosa di magico<sup>38</sup>. Possiamo descrivere questa armonia nei termini filosofico-scientifici della psicologia fenomenologica di Erwin Straus: diremmo allora

35 Per un approfondimento di questi aspetti rinvio a T. Grandi, M. Venanzi, *Fondamenti di Taiji chuan*, Luni Editrice, Milano 2001, pp. 59-72, in particolare le osservazioni in merito contenute nel capitolo *Relazione tra Tai Chi chuan, Dao Yin e meditazione*.

36 *Trattato del maestro Zhang Sanfeng*, in L. Waysun, *op. cit.*, p. 96.

37 Un approfondimento di questi aspetti relativo allo stile Chen si trova in C. Vittorioso, *Taijiquan stile Chen*, Edizioni Mediterranee, Roma 1995; F. Daniele, *La forma antica del taijiquan stile Chen*, Luni Editrice, Roma 2003; D. Siaw-Voon Sim, D. Gaffney, *Taijiquan stile Chen*, cit.; per lo stile Yang, il più diffuso, oltre agli scritti citati di Yang Jwing-Ming, cfr. anche C. Dsu Yao, R. Fassi, *Corso pratico di Tai Chi Chuan*, De Vecchi, Milano 1996; per la forma interstile, che raccoglie gli elementi principali degli stili Chen, Yang e Wu cfr. S. Danesi, E. Martinelli, *Taijiquan*, Fabbri editore, Milano 2000.

38 Su questo tema si possono leggere considerazioni filosofiche suggestive in B. Klein, *Movement of Magic. The Spirit of T'ai Chi Ch'uan*, Newcastle Publishing, North Hollywood (CA) 1984.



che il corpo si muove in modo armonico perché la scissione tra io e mondo è stata superata e così è apparsa in maniera naturale l'intrinseca connessione del sentire e del muoversi<sup>39</sup>. Detto in termini taoistici, la maestria nell'arte è impersonale: è lo stesso *Dao* in movimento che si manifesta armonizzando gli opposti; così si è quieti nel movimento e mobili nella quiete<sup>40</sup>. Ora, se guardiamo più da vicino, vedremo che il maestro si serve del respiro come elemento intermedio che unifica mente, corpo e movimento in rapporto all'ambiente circostante. Per muoversi in questo modo, al principiante non servono nomi o concetti intellettuali: non c'è altra via se non quella di diventare pienamente questa armonia degli opposti.

Il primo passo in questa direzione non sta nell'apprendimento di qualche tecnica complicata. Certo, alcuni principi strutturali e dinamici vanno compresi e fatti propri<sup>41</sup>, ma si comincia a percorrere la via dei maestri solo dopo che si è stabilito un rilassamento profondo del corpo attraverso il respiro<sup>42</sup>. L'aspetto più evidente nei maestri è il rilassamento (cinese: *song*): anche sotto pressione, si muovono

39 Cfr. E. Straus, *Vom Sinn der Sinne*, Springer Verlag, Berlin-Göttingen-Heidelberg 1956, pp. 240 e ss.

40 Cfr. al riguardo *I punti fondamentali del T'ai Chi Ch'üan* di autore ignoto, citati da C. Dsu Yao, R. Fassi, *Il tai chi chuan. Il segreto dell'energia vitale*, cit., p. 197.

41 Esiste una abbondante letteratura taiji, composta da poesie, canzoni, strofe in cui si richiamano i punti essenziali della pratica. Si vedano ad esempio i testi riportati in Yang Jwing Ming, *Tai Chi Secrets of the Yang Style*, Ymma, Boston 2001; e Id., *Taijiquan Theory. The Root of Taijiquan*, Ymma, Boston 2003 (entrambi riportano i testi originali cinesi, seguiti da traduzione e commento); cfr. inoltre i testi classici riportati in Chang Dsu Yao, R. Fassi, *Il tai chi chuan. Il segreto dell'energia vitale*, cit., pp. 173-195; e gli autori raccolti e commentati da Liao Waysun, *I classici del t'ai chi*, cit.

42 L'apprendistato nelle arti d'Oriente è una via di armonizzazione e di integrazione psicosomatica attraverso l'uso consapevole del respiro. Così descrive Eugen Herrigel la sua esperienza con l'arco giapponese: "Imparai a perdermi nella respirazione – scrive Herrigel – con tanto abbandono che talvolta avevo la sensazione di non essere io a respirare ma – per quanto possa suonare strano – di essere respirato". Cfr. E. Herrigel, *op. cit.*, p. 38. Può essere interessante notare che Alexander Lowen, il grande allievo di Wilhelm Reich, descrive una sua esperienza da principiante nel tiro a segno in maniera molto simile. Mentre si esercitava al poligono di tiro l'istruttore gli consigliò di eseguire il colpo usando il respiro come preparazione e filo conduttore dell'azione in modo da sciogliere la tensione muscolare. Da allora Lowen maturò una specifica attenzione al rapporto tra respirazione e tensione muscolare. Cfr. A. Lowen, *La voce del corpo. Il ruolo del corpo in psicoterapia*, cit., p. 86 e ss.

rilassati come onde ritmiche o come nuvole fluttuanti; sono radicati come alberi eppure appaiono lievi e in qualche modo “aerei”. Proprio il rilassamento è difficile da capire per un principiante, in buona misura perché sul suo movimento gravano blocchi irrisolti. Ad esempio, se braccia e gambe sono irrigidite da muscoli ipertrofici o da tensioni a livello delle articolazioni, la forza della schiena non può essere integrata con la parte anteriore del corpo. Avanti e dietro restano separati. Si è già accennato alle tensioni inconscie a carico di piedi, caviglie, ginocchia e articolazioni coxo-femorali. Ma anche gli arti superiori possono essere molto rigidi. Non è infrequente vedere principianti con le spalle tanto immobili da formare un effetto di rigidità a cascata su scapole, gomiti e polsi. Invece, in un maestro si nota subito che muscoli, tendini e articolazioni sono sciolti e il movimento ha qualcosa di morbido e al tempo stesso potente. I gomiti lavorano nella giusta tensione, né del tutto piegati e contratti né del tutto rigidi. Le braccia funzionano come archi, pronti a scattare in sintonia con l’arco della colonna e gli archi delle gambe. Si forma così una sinergia tra basso e alto, dietro e avanti, destra e sinistra, in breve: una sfera che ruota intorno all’asse centrale (*zhong ding*) del corpo. A questo ci si riferisce quando si parla di armonia del corpo “nelle sei direzioni”. In effetti, i maestri suscitano un’impressione “musicale” perché, ben oltre le conoscenze tecniche, nel loro movimento si possono “vedere” ritmo, melodia e armonia.

Cerchiamo di scomporre gli elementi fondamentali su cui si basa questa musicalità del corpo. Dovremo citare in primo luogo il centramento: in un maestro il movimento è centrato, ossia si irradia a partire dal centro fisico del corpo (la vita, il *tan dian* della medicina tradizionale cinese). Comprendere profondamente, realizzare questa possibilità di movimento, è impegnativo, come sempre quando si lavora sulla postura. Infatti nell’esperienza comune la postura non è del tutto integrata. A voler esasperare il discorso, possiamo dire che il basso è separato dall’alto, la destra dalla sinistra, il lato anteriore da quello posteriore. Alle tensioni particolari si somma l’effetto di quella che potremmo chiamare forma sociale dell’anima: in una cultura intellettualistica e ipertecnologica come quella delle società industriali avanzate è proprio il sistema sociale, fondato sulle comunicazioni di massa, a promuovere la tendenza all’astrazione e i sogni a occhi aperti. In queste condizioni di vita sociale semi-onirica non

è facile per nessuno rimanere “con i piedi per terra”. Il che si spiega anche da un punto di vista posturale: se il centro fisico e mentale della persona sale verso l’alto, le caviglie e le ginocchia si serrano e il piede resta scarico, privo di peso. Anche per effetto di questo squilibrio verso l’alto gravano sulla testa tensioni che si annidano nella regione del collo e dei trapezi; così la testa tende a irrigidirsi, e perdono vigore anche gli occhi e lo sguardo, che guarda senza vedere. (Per inciso: il correlato psicologico di questo squilibrio è la tendenza a distrarsi, che – come dice il Buddha nel *Dhammapada* – è all’origine di ogni sofferenza morale).

Per rimanere all’aspetto scheletrico-muscolare, va aggiunto che lo squilibrio verso l’alto si riversa sulla colonna vertebrale, che viene chiamata a sopportare un carico sproporzionato. Il principiante nell’arte del movimento deve compiere allora un lavoro posturale di centramento che passa attraverso la correzione degli squilibri, a tutto beneficio della colonna. Sovviene quella frase dello psicologo e psicoterapeuta Alexander Lowen, per il quale l’unica via d’uscita è la via verso il basso (“The only way out is the way down”; *scil.*: l’unica via per cavarsela, l’unica strategia utile, è fidarsi delle gambe). Il che vale anche in questo contesto. Per apprendere a muoversi a partire dal proprio centro fisico, il principiante dovrà affondare il peso verso il basso: le ginocchia andranno tenute flesse e rilassate, e il peso del corpo dovrà cadere non sui talloni, ma in prevalenza sulla parte anteriore del piede. Questi espedienti aiutano a superare la paura di cadere (ancestrale nella nostra specie, che ha conquistato a fatica la stazione eretta), la quale può accompagnare come correlato emotivo la rigidità delle gambe e delle ginocchia. Con la pratica vi si riesce, avendo sempre ben presente che l’integrazione posturale non è mai un’operazione emotivamente neutra: infatti, realizzare una postura giusta aiuta ad avere fiducia nella terra che sostiene; e, a sua volta, questa esperienza di fiducia in se stessi consente di affrontare e superare la paura inconscia.

Non è tutto. Perché la colonna sia scaricata da tensioni inutili, la posizione della testa dovrà compensare un baricentro situato più in basso del solito. I testi antichi dicono che va tenuta eretta senza rigidità. La sensazione giusta è quella di avere la testa agganciata in alto in modo da stirare con delicatezza le vertebre cervicali ed estendere la colonna verso il cielo. Quando si “aggancia” la testa

al soffitto, si libera il collo e si restituisce al capo la piena escursione del movimento sui lati. Questo favorisce la rotazione della vita intorno all'asse centrale del corpo. Si viene a formare in questo modo una specie di fuso: mentre le gambe e la testa spingono e si ancorano rispettivamente in basso e in alto, le anche ruotano in piena libertà intorno all'asse centrale del corpo. Queste tre forze, una diretta verso il basso, una verso l'alto, una che media le altre due, sono sempre presenti nel movimento di un maestro, che così risulta al tempo stesso in asse e centrato. Il linguaggio poetico cinese esprime questo con una metafora quando dice che l'uomo sta tra cielo e terra. Il centro, la vita, la respirazione addominale servono da luogo di incrocio tra il basso e l'alto, così che anche il più semplice dei movimenti è sempre un movimento di tutto il corpo, mediato dalla vita; per rimanere nel linguaggio poetico, è un movimento che fonde cielo e terra.

Subito dopo il radicamento e il centramento dovremo accennare alla flessibilità, non solo quella articolare, ma soprattutto quella della colonna. La prima è il risultato del rilassamento generale del corpo, la seconda è frutto di un lavoro specifico su cui occorre dire qualcosa di più preciso. La colonna è l'asse del corpo, l'elemento di congiunzione che tiene insieme la testa e gli arti superiori con il bacino e gli arti inferiori. Se la colonna è rigida, il movimento non fluirà dal basso verso l'alto e verso le estremità. Per questo ogni *training* profondo dovrà includere un lavoro di scioglimento vertebrale. La tradizione presta particolare attenzione alla mobilitazione dell'articolazione lombo-sacrale, che deve potersi distendere verso il basso, in modo da aprire le anche, le lombari (in particolare, il punto *mingmen* della medicina tradizionale cinese) e "agganciare" il coccige al terreno; ma anche le vertebre toraciche e cervicali vanno rilassate, così che ognuna di esse possa aprirsi e chiudersi segmento per segmento. In questo modo la colonna agirà come un propulsore capace di trasmettere un'onda di energia alle braccia e alle gambe. Questa possibilità di movimento è propria dei bambini, dei maestri e in parte anche del mondo animale, mentre per la maggior parte delle persone – specie nelle condizioni dell'esperienza moderna – è quasi del tutto ignota poiché la schiena di solito è irrigidita dalle tensioni croniche. Come insegna la psicosomatica, si trasferiscono alla schiena quelle tensioni che

non si sopportano di fronte a sé, davanti agli occhi. D'altra parte, le pratiche taoiste dimostrano che quanto è duro e rigido può ritornare a essere morbido e flessibile. Nel taijiquan (penso soprattutto agli insegnamenti di Yang Jwing Ming), nel Bagua Zhang (mi riferisco alla cosiddetta "schiena del drago" nella tradizione di Lu Shui Tian e Park Bok Nam), in diversi stili di *xingyiquan* si riconosce subito il risultato del "duro lavoro": la muscolatura di sostegno alla colonna è morbida e tonica, e l'energia si propaga da una vertebra all'altra. In questo modo avviene proprio quello che scrivono i testi classici, ossia che "l'energia, il *qi*, è radicata ai piedi, si trasferisce nelle gambe, è controllata dalla vita e si sposta, infine, lungo la schiena fino alle braccia e alla punta delle dita". Con la pratica si impara a usare la forza delle gambe e a diffonderla: la rotazione della vita concentra la forza, la flessione della colonna e la successiva apertura delle spalle, dei gomiti e dei polsi la indirizza in maniera precisa e potente. Il movimento assomiglia così allo schiacciare di una frusta. Grazie al lavoro della colonna, che si flette come un arco e, distendendosi, proietta la forza dal centro verso le estremità, il movimento risulta centrato e flessibile, e nelle applicazioni marziali anche fulmineo e potente.

Dobbiamo poi citare la coordinazione come fattore distintivo del movimento secondo i principi taoistici. Al riguardo, i classici cinesi parlano delle "sei armonie" che si realizzano nella postura e nel movimento<sup>43</sup>. Per comodità, si distinguono le tre armonie esterne, relative al piano fisico-corporeo dalle tre armonie interne, che già introducono l'aspetto energetico e mentale. Vediamo prima le armonie esterne. Esse consistono appunto nel coordinare il movimento delle mani con quello dei piedi, il movimento delle ginocchia con quello dei gomiti, e infine il movimento delle anche con quello delle spalle. Ma c'è anche una dimensione più nascosta di questa coordinazione esterna: le tre armonie

riguardano la connessione strutturale interna (armonia) tra il sistema muscolo-tendineo e osteo-articolare. Il che vuol dire: 1° armonia: quando un muscolo si muove, in maniera coordinata si devono muovere all'unisono tutti gli altri; 2° armonia: le ossa devono essere ben

---

43 Da non confondere con l'armonia nelle sei direzioni, che riguarda il piano strutturale più che quello dinamico.

allineate e connesse, per sostenere e armonizzare la struttura generale del corpo e devono muoversi a spirale come dei serpenti; 3° armonia: il sistema muscolo-tendineo deve lavorare in sintonia con quello osteo-articolare.<sup>44</sup>

Ecco dunque perché negli esperti il movimento appare così rotondo e coordinato: il sistema muscolo-tendineo e quello osteo-articolare sono ben strutturati e connessi. Non si vedrà mai un maestro “sfarfallare”; egli sarà composto e al tempo stesso vibrante di energia, suggerendo un’idea di unità nella dinamicità. Potremmo dire che la maestria sta proprio in questo: muoversi come un’unità, manifestando quella consapevolezza non dualistica che è basata sull’interazione di corpo e ambiente circostante, mediata dall’attenzione e dal respiro. Si tratta di una consapevolezza motoria, di una “motricità”, di cui il fenomenologo Merleau-Ponty ha parlato in termini di “intenzionalità originaria”<sup>45</sup>.

Questa consapevolezza motoria rappresenta una mirabile sintesi di struttura formale e vitalità che risulta dal lavoro sul corpo, ma non è riducibile alla sola componente scheletrico-muscolare. Alle tre armonie esterne si aggiungono infatti tre armonie interne, che si estendono alla dimensione cognitiva. Nei testi antichi si parla della coordinazione di *xin* e *yi*, di *yi* e *qi*, di *qi* e *li*. Vediamo cosa si intende, cominciando dalla prima armonia. I concetti di *xin* e *yi* stanno rispettivamente per la mente emotiva e per la chiara intenzione. Coordinarli significa, in sostanza, stabilire una circolarità virtuosa tra vita emozionale e intenzionalità. Per comprendere quest’idea, conviene ricordare che una concezione affine è presente nella cultura filosofica europea fin dai tempi più antichi. Basti pensare al mito platonico dell’auriga. In questo racconto l’auriga, simbolo della ragione, guida una biga alata trainata da due cavalli, a loro volta simbolo di desideri ed emozioni, e li tiene per le briglie impedendo che

44 Cfr. F. Daniele, *I tre poteri segreti del Taijiquan: Corpo – mente – energia*, Luni Editrice, Milano 2001, p. 155, cui si rinvia per una discussione sistematica dei principi strutturali del taijiquan. Dello stesso autore cfr. anche *Il potere segreto del corpo nelle arti marziali*, Luni Editrice, Milano 2003.

45 Cfr. M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, Gallimard, Paris 1945, p. 160, su cui rinvio a B. Waldenfels, *Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes*, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 2000, cit., p. 147.

scartino; e – fuor di metafora – noi comprendiamo che per Platone la parte razionale dell'anima deve esercitare un'egemonia su appetiti ed emozioni, mettendoli al servizio della chiarezza. Ora, nella prima armonia interna dei taoisti troviamo qualcosa di simile, senza però le complicazioni metafisiche della teoria platonica dell'anima, e senza il latente discredito delle passioni a tutto vantaggio del *hegemonikon* razionale. È piuttosto affermata l'idea di una circolarità tra l'energia emozionale e l'intenzionalità; ma di circolarità virtuosa si tratta, per cui la prima apporta energia alla seconda, e a sua volta questa la incanala per produrre azioni chiare e precise. Per coordinare emozioni e intenzionalità, i taoisti ricorrono innanzitutto alla mediazione del respiro; e questo non sorprende. Che una respirazione consapevole, calma e profonda, sia di per sé utile a calmare le emozioni, è ben noto anche nelle pratiche occidentali. Vi ricorrono intuitivamente gli atleti, gli artisti e in maniera più consapevole anche psicologi e psicoterapeuti. Il respiro è infatti implicato nella regolazione degli stati emotivi: ad esempio, stati ansiosi o depressivi tendono a restringerlo, mentre invece una respirazione addominale profonda tende a distendere e chiarire questi stati emotivi. Senonché, i taoisti aggiungono alla respirazione profonda e ritmica il movimento lento e continuo, nonché l'attenzione che fluttua liberamente verso entrambi; proprio la combinazione di questi fattori calma la mente e rende il movimento stesso più chiaro e preciso.

Insisto soprattutto sul ruolo della lentezza. Muovendosi lentamente, si centrano diversi obiettivi. In primo luogo, l'educazione alla lentezza sradica l'ansia di conseguire un risultato e fortifica la capacità di pazientare e gustare quello che si sta facendo nel momento presente, senza affannarsi. Inoltre, la lentezza consente di rimanere attenti al movimento nel suo sviluppo temporale: si scopre così il movimento “giusto”, quello cioè più ergonomico e razionale. Lo coglie bene Moshe Feldenkrais nella sua teoria della consapevolezza motoria, quando scrive che “la lentezza è necessaria per scoprire l'energia superflua e parassitica e per la sua parziale eliminazione”<sup>46</sup>. Dalla lentezza deriva la chiara esattezza del movimento, ma poi anche – paradossalmente – la capacità di accelerare in modo rapido. Per quanto strano possa sembrare, l'attenzione continua a un

---

46 M. Feldenkrais, *Le basi del metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1991, p. 91.

movimento lento libera lo psicosoma dai pattern di risposta irreflessi e dominati da emozioni negative (es.: le contrazioni ansiose) e ne favorisce le risposte spontanee e naturali. Anche i movimenti fulminei dell'arte marziale derivano taoisticamente da una consapevole lentezza nella pratica della forma. Non è tutto. Unita alla ritmicità, alla leggerezza, all'equilibrio, la lentezza consente di liberare l'attenzione dal corto circuito dei pensieri ricorrenti e ossessivi, e di portarla *nel* movimento. Così la mente si compatta e si calma; e quando si stabilisce una adeguata vigilanza mentale, una chiara intenzionalità rende il respiro lento e regolare, il corpo più equilibrato e armonico, i movimenti più ritmici e calmi. E lo si vede nei maestri: si muovono eppure sembra che non si muovano affatto. In effetti, il loro movimento non è nervoso né affannato, e scorre piuttosto in modo unitario, come un grande fiume in condizioni normali: è calmo e trasmette un'idea di sicura potenza. Questo fenomeno appare ben comprensibile alla luce della prima armonia: l'energia non è indisciplinata, ma è coordinata con una chiara intenzione. Nei termini della teoria dell'azione elaborata da Feldenkrais, si può parlare di un movimento monomotivato<sup>47</sup>, basato cioè su una motivazione dominante. Si noti che nel suo discorso la motivazione dominante riveste un ruolo fondamentale per la formazione di un "io potente". Qui potere e libertà si equivalgono: è libera quella condizione di spirito in cui il conflitto delle motivazioni opposte è risolto; e allora confusione emotiva e dispersione energetica dileguano e viene fuori da sé la capacità di agire con efficacia, e in modo sensibile e spontaneo. L'azione potente è anche artisticamente creativa<sup>48</sup>. Variando liberamente la teoria di Feldenkrais, possiamo dire allora che la pratica della forma a solo di taijiquan è anche un lavoro sulla chiarezza e sull'efficacia dell'azione, ovvero – come egli dice – sulla potenza e libertà personali. Non appare subito evidente nel *training*; ci vuole del tempo, ma una pratica assidua crea le condizioni per istituire un condizionamento reciproco tra rilassamento corporeo, calma e chiarezza mentale.

47 Cfr. Id., *L'io potente. Uno studio sulla spontaneità e la compulsione*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 2007, p. 65 e ss.

48 Così letteralmente ancora nel tedesco contemporaneo, lingua che riconosce immediatamente l'affinità tra *Kunst* (arte) e *Können* (potere).



Quando la mente emotiva è calma, l'intenzione è più efficace nel dirigere il respiro e l'energia. Si tratta qui della seconda tra le armonie interne, quella di *yi* e *qi*, che possiamo intendere come la coordinazione della mente e del flusso energetico per il tramite del respiro. Il respiro è lungo, sottile, continuo, calmo e profondo e offre una base ritmica che consente alla mente di guidare l'energia. L'inspirazione corrisponde in genere ai movimenti di apertura delle diverse posizioni e l'espiazione coincide con il movimento di chiusura. Possiamo notare qui una sottile ma profonda differenza tra la finalità marziale e quella meditativa: quando la finalità è marziale, si usa solitamente la respirazione addominale inversa, ossia l'addome si espande sull'espiazione, che corrisponde all'acme del colpo. Invece quando la finalità è meditativa, l'addome si espande sull'inspirazione e si svuota quando si espira. È lo stesso tipo di respirazione che si usa nella meditazione zen, e per questo è conosciuta anche come respirazione buddhista, mentre la prima è nota anche come respirazione taoista<sup>49</sup>. In entrambi i casi, però la mente guida il *qi*, ed è possibile visualizzare il flusso energetico nei meridiani corporei a partire dall'addome.

La coordinazione dell'attenzione e del flusso energetico apre la strada alla terza armonia. Ora è in gioco la coordinazione di *qi* e *li*, ossia dell'energia interna e del movimento muscolare. L'idea è che il movimento muscolare non sia eseguito con sforzo, ma segua il flusso energetico, che a sua volta è indirizzato dal respiro e una chiara intenzione. Anche in questo caso la mente ha un ruolo guida. Per apprendere a muoversi in questo modo, occorre praticare esercizi di sensibilità e di visualizzazione. Ad esempio, si inspira visualizzando il punto *yong chuan* nel meridiano dei reni (al centro del piede, sotto il metatarso); e poi, conducendo l'energia, si espira e si porta l'attenzione al *lao gong* (palmo delle mani). La sensazione è quella di premere con delicatezza su un oggetto resistente. Questo semplice esercizio fa parte di una serie di esercizi di condizionamento molto diffusi anche nelle altre marziali interne<sup>50</sup>. Nelle forme del taijiquan

49 Sulla teoria del respiro nella pratica del taijiquan rinvio a Yang Jwing Ming, *Taijiquan Theory*, cit., pp. 61-83.

50 Al riguardo si possono vedere ad esempio gli esercizi usati nel *yi quan* ("boxe della mente"), uno stile di gong fu sviluppato nel primo Novecento di ricavare e l'essenziale e mediare tra gli stili interni e quelli esterni. Cfr. S. Agostini, *Kung Fu Yi Quan. La boxe della mente*, Edizioni Mediterranee, Roma 2000.

a due (il *tui shou*, preparatorio al combattimento libero), il contatto e la pressione sono reali e continue; invece nelle forme a solo il contatto e la pressione vengono sentiti nel senso già visto in relazione all'esercizio di base descritto. Si "sente" la pressione esercitata su un corpo estraneo come resistenza che limita il movimento, di modo che il movimento stesso sia guidato dal flusso energetico e dalla mente. Non a caso, la forma a solo del taijiquan è stata chiamata anche "boxe con l'ombra". A un livello avanzato di pratica si esegue lo stesso movimento che eseguirebbe un principiante, poniamo, il movimento di spinta con le mani, ma la qualità è del tutto diversa. Il praticante avanzato rimane sciolto e rilassato (il principiante non lo è) mentre immagina di spingere realmente un avversario: la visualizzazione dirige il flusso energetico dai piedi ai palmi, "sentendo" la resistenza che pone l'avversario. È una condizione paradossale: infatti si lavora al tempo stesso sul rilassamento e sulla pressione. Già in questa "boxe con l'ombra" si trova un'originaria esperienza di contatto, inteso come relazione bidirezionale allo spazio, "interfunzionamento unitario" in atto tra organismo e ambiente, come dicono Perls e i gestaltisti<sup>51</sup>. Anche in movimento da soli si sperimenta così una "intercorporeità" (*Zwischenleiblichkeit*) come relazione del corpo in movimento a uno spazio di corpi che sostengono o resistono<sup>52</sup>, e tale relazione è anteriore all'emergere di un soggetto contrapposto a un oggetto. Così nel contatto fluido, continuo, consapevole tra il corpo proprio e lo spazio circostante la mente emotiva, il flusso energetico e l'intero movimento si fondono. Diventando uno con il flusso energetico e con il movimento, il praticante scopre la fantasia motoria.

---

51 F. Perls, R.F. Hefferline, P. Goodman, *Teoria e pratica della terapia della Gestalt: Vitalità e accrescimento nella personalità umana*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1997, p. 345.

52 Cfr. B. Waldenfels, *Das leibliche Selbst*, cit., p. 284-285: "La relazione a se stessi (*Selbstbezug*) non precede la relazione all'altro, così questa diverrebbe una relazione secondaria, ma relazione a se stessi e all'altro vanno lette in senso sincronico". Waldenfels riprende in questo modo un concetto importante nell'indirizzo fenomenologico ed ermeneutico della filosofia contemporanea; in base a questo concetto la relazione agli altri, nelle diverse forme del sostegno e della limitazione è costitutiva dell'esperienza della realtà.

4. Mi avvio alla conclusione. Ho iniziato la mia trattazione ricordando che il taijiquan gode di grande fama tra gli adepti dell'arte marziale e anche presso l'opinione pubblica. Ora siamo in grado di comprendere perché la fama sia del tutto meritata. Che si pratichi come arte marziale, come ginnastica medica o come meditazione in movimento, il taijiquan restituisce molto perché richiede molto. Il praticante che intenda aspirare ai gradi elevati dell'arte deve passare attraverso un profondo lavoro di condizionamento psicofisico. Ce lo lasciano intendere le sei armonie. Tutte e sei insieme descrivono il campo del lavoro: si tratta di un'integrazione posturale e una coordinazione dinamica tra l'interno e l'esterno. Le tre armonie esterne riguardano infatti l'allineamento strutturale e la coordinazione del sistema osteo-articolare con il sistema tendineo-muscolare; le tre armonie interne coinvolgono più direttamente l'area cognitiva: la calma mentale, una chiara intenzionalità che guidi attraverso il respiro il flusso energetico nel corpo e verso l'esterno. Non è facile raggiungere questa condizione psicofisica; occorre tempo e investimento energetico, ma il risultato poi si nota: nel corpo si realizza l'unità del sentire e del muoversi. Si creano così le condizioni per un'agile visione e per quella fantasia motoria che trascende ogni azione rigidamente stereotipata. Il corpo sensibile e capace di fantasia motoria offre una risposta spontanea e creativa alla situazione circostante. Questa creatività ha qualcosa di artistico, ma non è superficiale o meramente tecnica, e deriva piuttosto da una profonda disposizione di spirito in cui quiete e movimento si incrociano e si fondono: ci si muove all'esterno, ma all'interno si è calmi; e ancora: la mente si muove, abbozzando un'idea del movimento e il movimento segue in modo sciolto e rilassato.

Appare poi del tutto fondato che la pratica della forma a solo – anche a prescindere dall'arte marziale – possa valere come una forma di meditazione in movimento. L'essenziale è infatti che si stabilisca una mente meditativa. Su questo occorre dire qualcosa di più preciso. L'etimologia ci insegna che la meditazione – come la medicina – è una pratica che “cura”: nelle due discipline è infatti presente la stessa radice *med* dell'antico sanscrito, che significa “aver cura di qualcosa” (e quindi anche “sanare”); ma la meditazione corrisponde più in particolare all'aspetto cognitivo della cura, poiché è l'atto di “prendere in considerazione”, “rivolgere l'attenzione”, “avere in

mente qualcosa”, “concentrare la mente” su un tema o argomento determinato per indagarne la natura (per inciso: proviene da questo senso la *meditatio* quale forma di riflessione filosofica che si afferma già nel pensiero antico e medievale). Ogni forma di meditazione, dal *dhyana* dei Veda allo Zen, punta a favorire un atteggiamento di spirito al tempo stesso rilassato e presente. Proprio questa condizione schiude la possibilità che emerga l’attenzione pura; e questa non è mera concentrazione, ma è la stessa vita infinita che è in noi.

Tenendo presente questa concezione, il taijiquan può senz’altro essere considerata una meditazione. Nella pratica della forma si segue il filo conduttore del respiro e si diventa uno con il movimento; per così dire ci si muove senza muoversi e così si libera la mente dall’attaccamento all’ego. Proprio questo si riconosce nei maestri che abbiano realizzato una mente senza limiti: anche in un semplice gesto impermanente, un gesto che inizia e finisce in un momento determinato, essi manifestano una mente integra, che si muove in sintonia con il Tutto. In questo senso, la pratica della forma a solo di taijiquan è un *upāya* – come avrebbe detto il Buddha –, ossia null’altro se non un espediente (molto adatto per alcuni) per realizzare nel movimento una mente che integri gli opposti. Nella sostanza, non è molto diverso da quello che avviene nella meditazione zen, in cui da seduti si diventa uno con il corpo e con il respiro. La postura è inessenziale; essenziale è la mente senza attaccamenti.

Il taijiquan dice molto dell’antica cultura cinese in cui è sorto. Guardando eseguire le forme del taijiquan, e più ancora nella pratica dell’arte, si comprendono i principi taoistici e buddhistici che ne costituiscono l’ossatura e che tanta parte hanno nella cultura asiatica, e non solo in quella cinese. Ma nel corpo educato al taijiquan si rende visibile anche una più ampia possibilità umana: nel movimento si può raggiungere una condizione di presenza e vuoto mentale, di diffusa vitalità, di leggerezza e spontaneità motoria che sembra inarrivabile finché si rimane legati a uno schema cognitivo basato sulla coscienza egocentrica che cerca il dominio su un mondo di corpi estesi. Il paradosso sta nel fatto che nella pratica del movimento non c’è un risultato da raggiungere, né – per usare la terminologia di Merleau-Ponty – un “significato intellettuale” da comprendere; piuttosto occorre lasciar cadere ogni rappresentazione di conseguimento e perdita, e immedesimarsi in un movimento lento, continuo, leggero, di cui scoprire il

“significato motorio”. Ma questo significa tornare a quella corporeità vivente che è in origine “intenzionalità motoria” ed è “indissolubilmente movimento e coscienza del movimento”<sup>53</sup>. Un’agile e lenta leggerezza del movimento apre a una consapevolezza molto più profonda della coscienza, intesa come puro pensiero che rappresenta oggetti estesi. Proprio in questa direzione, anche il fondatore della *Gestalttherapy* Fritz Perls diceva che “il ‘consapevole’ aggiunge qualcosa di ulteriore al conscio” in quanto sviluppa nella persona “il senso delle sue capacità e abilità, del suo apparato sensoriale, motorio e intellettuale”<sup>54</sup>. Ora, questa consapevolezza motoria non è il risultato di uno sforzo, e ogni tentativo di giungervi per il tramite di una rigida volontà è destinato al fallimento. Questo è stato l’errore di Cartesio, che si è rappresentato il movimento come un meccanismo diretto da una volontà inestesa<sup>55</sup>. Un corpo che si muovesse per davvero in questo modo non avrebbe né grazia né leggerezza, e anzi – come insegna la psicopatologia contemporanea – avrebbe parecchie caratteristiche del movimento delle persone scisse e poco presenti a se stesse. Invece nel taijiquan si “investe nella perdita” della volontà egocentrica, non nello sforzo meccanico del movimento; e la consapevolezza sorge da sé quando si eliminano i pattern stereotipati di risposta, e si dà spazio all’azione spontanea e rilassata del corpo. Per così dire, non c’è uno che agisce né il suo gesto sforzato, ma un fluire equilibrato e calmo in cui corpo, mente e respiro sono del tutto armonizzati. Allora l’attenzione si integra con il movimento, che appare chiaro e preciso, e nello stesso tempo aperto in ogni direzione. Per descrivere riassuntivamente questa condizione di vuoto fertile, di armonia formale e diffusa vitalità potremo usare il concetto dell’animosità. Il corpo educato al taijiquan è animoso, ossia è vibrante e disciplinato. L’animosità indica qui la fusione di potenza vitale e forma elegante che si realizza nel più compiuto *gong fu*. Raggiunto questo livello di consapevolezza e fantasia motoria, il corpo – proprio perché realizza forme in modo impeccabile – le trascende di continuo. Per così dire, è divenuto una forma aperta.

53 M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, cit., p. 128.

54 F. Perls, *L’approccio della Gestalt. Testimone oculare della terapia*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1977, p. 66.

55 Cfr. A.R. Damasio, *L’errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello*, Adelphi, Milano 1995, in particolare pp. 336-343.